FORTNIGHTLY

CRESCENT

TORONTO

VOL. 3, NO. 5 AN URDU ENGLISH FORTNIGHTLY NEWSPAPER TO SERVE PAKISTANI COMMUNITY IN CANADA & USA MAY 15, 1974



Prime Minister Zulfikar Ali Bhutto talking to newsmen at ISLAMABAD.

POWs return: Bhutto thanks China, Muslim world

Nation resolved not to barter away honour

RAWALPINDI, MAY 2: EXPRESSING HIS SATISFACTION OVER THE END OF THE MOST UNHAPPY PHASE OF PAKISTAN'S NATIONAL EXISTENCE, PRIME MINISTER ZULFIKAR ALI BHUTTO HAS SAID THAT CONTRARY TO THE DIRE PROGNOSES VOICED IN EARLY 1972, THE BADGE OF OUR HUMILIATION IS REMOVED AND NO FOREIGN TROOPS NOW TREAD ON THE SOIL OF PAKISTAN AND NO PAKISTANI IS A PRISONER OF WAR

In a message to the nation on the completion of the honourable return of Pakistani prisoners of war from India, the Prime Minister recalled that in those dark days of December 1971, when he took up the gauntlet, there were formidable obstacles in his way and the country had no leverage to get the invading troops withdrawn and its prisoners returned.

The Prime Minister also paid glowing tributes to the fortitude and courage displayed by the prisoners of war. He said, "No manifestation of the united resolve could be more effective and poignant than the unexampled fortitude shown by the prisoners of war and their dependents. We felt their agony intensely and today we must share their happiness that their long vigil and waiting are over".

"The Prime Minister also recorded his gratitude to the People's Republic of China for its unwavering resolve not to let a position of principle be overborne. He said, the fraternal reassurance from Iran, Turkey and the Muslim world in general was also a source of inestimable strength. The mediatory effort of the Islamic Summit Conference proved particularly felicitous.

Kabul warned against confrontation

PESHAWAR, May : Prime Minister Zulfikar Ali Bhutto said here this evening that Pakistan wanted "correct and friendly" relations with Afghanistan, but would not tolerate interference in its internal affairs.

Pakistan's desire of having friendship and not any confrontation with Afghanistan was not out of any weakness "on our part", he told a PPP workers' meeting on the Governor's House lawn.

Mr. Bhutto said he realised and was confident of the strength of the Pakistani nation.

The Prime Minister said friendly relations between Pakistan and Afghanistan were in the interest of both the countries. "When we extend our hand of friendship, it is also in Afghanistan's interest".

In an obvious reference to some remarks reportedly made by President Mohammad Daud of Afghanistan recently in an interview, Mr. Bhutto said it was not a matter of pride to say that certain countries would help a certain country in case of a clash.

As far Pakistan was concerned, "we depend on our own strength", he said

Pakistan, Mr. Bhutto said, wanted progress of Afghanistan as both the countries were linked by history and culture. "We are not ready to consider the (Afghans) as our enemies. They are our brothers, but we don't want interference in our internal affairs".

Pakistan, the Prime Minister, said, felt happy that efforts were being made in Afghanistan to have a constitution. "We will be very happy when a new progressive constitution will be framed in Afghanistan. We will be even more happy when there will be reign of democracy there".

The Prime Minister was confident that there could be no difference between the people of Afghanistan and Pakistan.



Lt.-Gen. Abdul Hameed Khan, Corps Commander, presenting Corps Crest to the leader of the visiting Egyptian Military delegation who called on Corps Commander at Lahore on Saturday.

Egyptian military team in City

The visiting Egyptian Military Goodwill Delegation, led by Maj.-Gen. Hassan Ali Hassan Abou Saida, called on Lt.-Gen. Abdul Hameed Khan, Corps Commander, here in Lahore on Saturday in his office.

Earlier, on arrival at Lahore Airport in the morning the delegation was received by Maj.-Gen. S.A.Z. Naqvi, GOC, and other high ranking officers. The delegation also inspected some of the Army units stationed at Lahore.—PPI.

Khar's expulsion from PPP demanded

Mr. M. A. Khakwani, MPA, on Saturday demanded expulsion of Mr. Ghulam Mustafa Khar, the former Chief Minister of the Punjab, from the PPP for "having publicly criticised the PPP Government in the Punjab and having declared that he refused to recognise it as a government at all".

Addressing a Press conference, he said the conduct of Mr. Khar after he had been removed from the Chief Ministership had caused immense harm to the PPP and lowered its image among the public.—APP.

BAGHDAD REGRETS

Turkish area shelling by mistake

ANKARA, May 4: Iraqi forces today for the second time this week accidentally shelled two Turkish border villages in Kurdish rebels in neighbouring north-west Iraq, a local Turkish official said.

MINI-STEEL PLANTS

KARACHI, May 4: The Pakistan Industrial Development Corporation will shortly take up work on the mini-steel-plants project which is to be executed with Chinese assistance.

This was disclosed to the visiting IBRD mission by the PIDC Chairman Mr. Kazi. He said a large number of projects had been entrusted to the Corporation by the Federal Government. —PPI.

FORTNIGHTLY
CRESCENT
P. O. Box 296, Station 'H'
Toronto, Ont. M4C 1L0
Canada
EDITOR: LATEEF OWAISI
Telephone (416) 690-1590

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا

HOLD FAST ALL OF YOU TOGETHER TO THE ROPE OF ALLAH AND DO NOT CREATE DISUNITY AMONG YOURSELVES

Homecoming

Today the entire nation will join in thanksgiving for the homecoming of the 90,000 Pakistani soldiers held captive in India since the debacle of 1971. With their repatriation the effects of the war have been extinguished and a dark chapter has been closed. It is worth recalling here that in his very first address to the nation, Mr Bhutto had promised that everything possible would be done to see that the POWs were not humiliated and the country's honour was not bartered away. At that crucial moment in history, evil tongues wagged and Cassandras cast doubts about Pakistan's ability to secure the release of war prisoners without submitting to Indian 'diktat' or making a compromise on principles. The problem then confronting the Government was no doubt "critical and dangerous", to quote the Prime Minister. The Indian rulers and Bangladesh leaders bent over backwards to use the POWs as political hostages and put intense pressure on this country to extort concessions and make it yield ground on principles. To start with, they had all the trumps in their hands and Pakistan had little elbow room for diplomatic manoeuvre. But Mr. Bhutto's perseverance, his able stewardship and his adroit diplomacy carried the day. It was his firm resolve not to abandon principles or sacrifice national interests that helped him to win at the conference table in Simla what the Generals had lost in the battlefield. Both the Simla Accord of July, 1972, and the Delhi Agreement of August, 1973, constituted a singular triumph for Pakistan's foreign policy. Within 28 months of the 1971 catastrophe, this country has not only recovered its lost territories but also brought back all its prisoners from the Indian camps and struck a sub-continental settlement which is most equitable and honourable. The nation can take legitimate pride in this achievement.

On this occasion, we must express our deep sense of gratitude to nations, big and small, which stood by us and helped us to overcome a hardy ordeal and retrieve our national dignity and honour. China added a new dimension to its solidarity with Pakistan by taking the just stand that until our territories were vacated and the last POW repatriated the doors of the U.N. would remain closed on Bangladesh. Other world Powers adopted a resolution in the General Assembly in November, 1972, making Bangladesh's entry into the U.N. contingent upon the release of POWs. The Muslim World in particular threw its whole weight on the side of Pakistan — at the Foreign Ministers' Conference in Jeddah and Benghazi — endorsing the U.N. Resolutions on the release of war prisoners. The Third World in general upheld the provisions for the repatriation of POWs in the Geneva Conventions and the U.N. Charter and sent repeated demarches to New Delhi to halt its violations of the Geneva Conventions. World opinion swung so much in our favour that Delhi was left with no alternative except to set the Pakistani soldiers and civilians free and induced Dacca to abandon the idea of staging a Nuremberg. In fact, one of the last scenes of this happy drama was enacted at the Lahore Summit when the leaders of the Muslim World intervened to bring about a reconciliation between Pakistan and Bangladesh and secured firm assurances from Sheikh Mujib that no war crime trials would be staged. This and the subsequent events have fully vindicated the correctness of the Government's foreign policy postulates and presumptions and its unequivocal stand on principles, which have won for Mr. Bhutto the plaudits of leaders of public opinion at home and discerning observers abroad.

Now that the painful incarceration of our POWs is over, and so also our anxiety and anguish, they deserve to be praised for their patience and perseverance in captivity. In countless letters from behind the bars, they conveyed their resolve to suffer endlessly and implored the Government not to compromise the nation's honour for their sake. This noble gesture calls for proper appreciation and should manifest itself in fair compensation and speedy rehabilitation of the repatriated soldiers. Pakistan should also benefit from its tragic experience and make a move in concert with other like-minded nations to make the Geneva Conventions more broad based and less vulnerable. This is an issue which should merit the attention of the 126-nation conference on Geneva Conventions in February next year. If a second look can be given to the 25-year old protocols to put an end to barbarity against war prisoners, the sufferings of our POWs will not have gone in vain.

POWs, probe & painful memories

BY MOHSIN ALI

Inevitably, the homecoming of the last of the POWs stirs deep emotions—of relief, sadness and agony. A searing sensation seizes you as you begin to relive, much against your will, the tragic and humiliating events of December, 1971.

Or contemplate the grand opportunities missed. Can you, for instance, accurately measure the spectacular impact on the course of Indo-Pakistan relations or the attitude of the people of Pakistan towards India, had New Delhi decided to release unconditionally all the prisoners, say before or immediately after Simla in July, 1972? Just as Prime Minister Bhutto had unilaterally freed all the Indian POWs held in Pakistan, even though they numbered a mere 600 as compared to our 93,000. I am not thinking here of India's obligation as a signatory to the Geneva Convention of 1949 which she didn't honour anyway. But of a gesture from New Delhi, a victor's magnanimity towards the people she held in her camps.

What, one will continue to ask, has India, indeed, gained by hanging on to the POWs for 28 months? What particular point was sought to be made by holding on to 5,000 women and children including 80-year old grandmas and babes in arms?

NO GIVING IN

After all, Mr. Bhutto had made it plain even before going to Simla and on several occasions later, that come what may, he was not prepared to give in on any vital Pakistani interest either in Jammu and Kashmir or with regard to Pakistan's eventual relations with Bangladesh.

But the pointless detention of the prisoners continued even when, with searing irony, large and populous cities of India in Bihar, Gujarat and West Bengal were being successively gripped by food riots. Well may the Indian Press talk of improving the climate of relations with Pakistan!

Another sad memory that the POWs' homecoming revives is of December 16, 1971, when the army surrendered at Dacca. Do you remember the Yahya junta's announcement of the biggest and the most catastrophic event in the history of Pakistan? It was in a laconic single-sentence hand-out issued by the Inter Services Public Relations Directorate of the GHQ on the evening of December 16. The British are proverbially noted for their understatements; but this one carries the palm easily as a priceless piece of war document:

"Latest reports indicate that following an arrangement between the local commanders of India and Pakistan in the eastern theatre, fighting has ceased in East Pakistan and Indian troops have entered Dacca".

LACONIC HAND-OUT

Note the casualness of it all. This was an authoritative statement by the junta; yet it starts with the unmistakable flavour of a cub reporter's copy. Here was an unconditional surrender following an invasion and foreign occupation of Dacca at a ceremony at the Race Course maidan where, to quote Major-General Fazal Muqeem Khan, "Pakistan, in the person of General Niazi, was humiliated"; yet the junta made it out as if the "local commanders", on their own, had arranged a "barakhana" after a bout of Kabaddi! In fact, all those who have read Gen. Fazal Muqeem's book must have been struck by the series of Kafkaesque situations he vividly paints in the corridors of power at Rawalpindi and Dacca. Mr. Bhutto, for instance, arrived in New York on December 10—as Foreign Minister-designate, the first in U.N.'s history because Yahya had not, and presumably never intended to have, sworn him in. But a day earlier, on December 9, Dacca and Rawalpindi were already authorising and then countermanding, an offer of surrender direct to the U.N.!

There are of course, numerous other stories, and unanswered questions. A favourite concerns the spectacularly swift fall of Rangoon to the advancing Japanese army in 1942 during the Second World War. Almost the entire British and Indian armies and a great part of the civil population of Rangoon managed to get out of the doomed city. They had a contingency plan: they marched in a long column to Akyab, across the river to Cox's Bazar and then along the coast road to Chittagong, Comilla, Calcutta and safety.

They were, of course, subjected to Japanese dive bombing and machine-gunning; thousands including civilians perished on the wayside but the rest, and they numbered several million made it to safety.

The point of the story is: if you can come to Chittagong from Rangoon and Akyab, you can go also. After all, thousands of Pakistanis, including a Major-General, did. Why not the others? Other, more fundamental questions will, of course, have to be answered and several other things accounted for. It was precisely for these reasons that Mr. Bhutto on December 24, within four days of assuming the reins of office, named the high-level Commission headed by the Chief Justice of Pakistan to inquire into the circumstances leading to the military debacle in East Pakistan and the cease-fire in the West.

And we now have the Government's announcement that the Commission, as it had itself requested earlier, will be reactivated to examine such persons as it deems fit who are now in Pakistan after being repatriated from the POWs camps in India including, of course, some of the principal actors in the humiliating drama at Dacca. The nation, setting out after a quarter century of derailment, on the road to parliamentary democracy, is entitled to resolve its doubts, clarify the mysteries and clear the cobwebs of gossip and hearsay. Accountability of the rulers, past or present, to the ruled is a sacred principle. That was one of the great issues touched by Mr. Bhutto in his broadcast on the night of his swearing in. This is what he said: "We have to make our government accountable. Why we face this situation is because there has been no accountability. Without accountability, you can achieve no results".

PLEDGE REDEEMED

The Prime Minister has delivered on this promise; and indeed, he did on another made specifically to the armed forces in East Pakistan in the same moving broadcast: "I want to tell our gallant armed forces who have fought in East Pakistan that our hearts are with you . . . We will not rest for a moment till we have redeemed your honour. Our hearts and souls are with you and these are not empty words . . . Please do not think that we have abandoned you. We stand by you. We are with you. Please remember my words and have this message in your hearts that we are doing everything in our power. I have just taken over but I will see that there is an honourable return to normal conditions, and that you are not humiliated. Your humiliation is our humiliation."

Mr. Bhutto has now brought the last of the POWs home without humiliation and without a second surrender—of principle.

India proposes talks on trade and postal links

NEW DELHI, May 2: The Indian Minister of State for External Affairs, Mr. Surendar Pal Singh, said here today that India had written to Pakistan for a mutually convenient date to hold talks within a month in Islamabad for the restoration of postal, tele-communications and trade links between the two countries.

Skill export corp. shortly

BY OUR ECONOMIC REPORTER

Arrangements are now in their advanced stage of planning to set up in the public sector a corporation to export technical know-how on an organised basis.

The existing arrangements like the Emigration Bureau and the Manpower Wing of the Labour Ministry have been left behind by the rising demand for skill and knowledge abroad. Backed by massive investment the new corporation is likely to pool existing facilities and evolve an integrated approach to the marketing of talent in foreign countries.

It could not, however, be ascertained whether the new corporation would be exporting personnel or sell consultancy services under contractual arrangements or both.

Khar plays vanishing trick

BY OUR STAFF REPORTER

Mr. Ghulam Mustafa Khar, the former Chief Minister claimed at a Press conference at his residence on Thursday afternoon that he had been arrested by a Punjab police DSP in uniform in the early hours of Wednesday and whisked away to an unknown place.

The allegation was denied in a Press release issued by the Home Secretary to the Punjab Government who contended that the Government "knew absolutely nothing about the one-day disappearance of Mr. Khar." However accordnig to the Press release a case regarding the disappearance of Mr. Khar had been registered with the Gulberg Police Station and S.P. Crimes Branch had already started investigations.

Addressing the Press conference in the verandah of his house where, according to him, the DSP had arrested him, he said that since the Government had denied his arrest, he was obliged to address Pressmen to narrate his version of the "arrest" and how he was whisked away "blind-folded" to an unknown place where he was confined to a small room for the whole day without food and water.

The Press conference was originally to be addressed by Mrs. Khar or former Information Minister, Mr. Mumtaz Ahmad Kahloan who had indicated to the 'Pakistan Times' on Thursday evening that it could be addressed by Mr. Khar if he was "released" by then.

Mr. Khar's absence from his residence was stated to be from 3 a.m. on Wednesday till 5 a.m. on Thursday when he had made an appearance at Police Lines, Gujranwala from where he rang up S.P. to seek help for his transportation to his residence.

Syria using Pakistani pilots

TEL AVIV, May 2: A senior Israeli officer alleged yesterday that Pakistani pilots were now operating with the Syrian Air Force.

But the officer would not say whether Pakistanis had actually taken part in engagements with the Israeli Air Force.

The officer who declined to be named, also said Israel had no knowledge, other than from foreign Press reports that Syria was using Soviet-supplied Sum-9 ground-to-air missiles against Israeli aircraft.—Reuter.

Kardar likely to quit post

BY A STAFF REPORTER

Mr. Abdul Hafeez Kardar, Punjab Minister for Industries is likely to relinquish his post in view of his failing health.

In fact, he may have already submitted his resignation to the Chief Minister.

On Saturday, Mr. Kardar could not keep his appointments in the morning, and a Press conference called by him for the evening was cancelled at the last minute.

Reception for Brig. Atif

The Hockey Players Association accorded a reception in honour of Brig M. H. Atif, a former national hockey captain, at a local hotel in Lahore on Thursday.

Brig. Atif has only recently been repatriated to Pakistan after being a POW for more than two years in India.

The function was largely attended by sportsmen and organisers.

Brig. Atif, Mr. AIS Dara Chairman of PHF Selection Committee and Khawja Aslam, President of the Players Association spoke on the occasion.—APP.

All steps to improve lot of policemen —BHUTTO

RAWALPINDI, May : Prime Minister Zulfikar Ali Bhutto said here tonight that his Government would do everything possible for the well being of policemen in future.

With the improvement of the country's financial position and return to normality, he said, the Government would take measures to improve the lot of policemen and help them attain high standards.

He was addressing the police officials at a 'bara khana' held by the Inspector-General and other officers of the Punjab police to meet the policemen who performed duty in connection with the Islamic Summit.

The Prime Minister said in his very first speech after taking charge of the Government he had promised to take steps for the betterment of police. He added that his Government had given and was still giving due attention to the task. Police had an important role to play in protecting the life and property of citizens and to enforce law.

Mr. Bhutto said his Government had already brought about some reforms in the police and more would be done in future.

The Prime Minister said he was happy to know that the police officials recently repatriated from India were also present at the dinner. They had rendered service to the country and the nation held them in high esteem.

It was a happy occasion that they had rejoined their families, Mr. Bhutto said.

The 'bara khana' was attended by Federal Interior Minister Khan Abdul Qaiyum Khan and Punjab Chief Minister Mohammad Haneef Ramay who flew here earlier this evening.

Welcoming the Prime Minister, the IGP, Punjab, Sahibzada Rauf Ali said the police force would carry out whatever duty was assigned to it by the Government. They would not be found wanting and would perform their duty happily and willingly. They would make their best efforts to come up to the expected standard.

The IGP presented to the Prime Minister an album of photographs showing activities of the police in connection with the Islamic Summit.

Earlier, the Prime Minister watched a colourful variety programme presented by the policemen.—APP.

Religious riots kill 10 in India

NEW DELHI (Reuter) — At least 10 people were killed and more than 150, including 25 policemen, injured following violent clashes yesterday between Moslems and Hindus.

The city was placed under curfew and was reported quiet late last night after almost eight hours of frenzied fighting, which began with an argument between two people near a mosque.

According to officials, mobs used guns, rifles and acid bombs, and set fire to more than 100 shops before the para-military border security force moved in to restore order.

Police said snipers inside the mosque opened fire and wounded several policemen, including the deputy inspector-general of police.

More than 50 people were detained and police said more arrests were expected later.

Prime Minister Indira Gandhi and Home Affairs Minister Uma Shankar Dikshit drove through the area last night and were believed to have ordered strong action against rioters.

The curfew will be in force until tonight to prevent any new flare-up of the communal fighting, which officials described as the most serious in the capital in recent years.

One man was killed and 50 people were injured in similar clashes last year.

Aziz Ahmed for Abu Dhabi

KARACHI, May : Mr. Aziz Ahmed, Minister of State for Defence and Foreign Affairs, left here today for Abu Dhabi to lead the Pakistan delegation to the first meeting of the Pakistan-UAE Joint Ministerial Commission beginning there today.

The Minister was accompanied by Mr. Shahid Amin, Director General, Foreign Office, Mr. Aftab Ahmed Khan, Secretary, Economic Affairs Division.

Mr. Aziz Ahmed will leave Abu Dhabi for Riyadh on May 7 to begin a three-day official visit to Saudi Arabia during which he will hold talks with Saudi Ministers on matters of bilateral interest. He is expected back home by May 10 and is likely to accompany Prime Minister Z. A. Bhutto to Peking the next day. —PPI.

No snap polls: New manifesto

PESHAWAR, May : Prime Minister Zulfikar Ali Bhutto told a PPP workers' meeting here today that his Party would give a new manifesto to the nation at the time of next election.

He expressed his confidence that the PPP would achieve similar successes on the basis of the new manifesto as it did in the past.

But he made it clear that the next election would be held on completion of the PPP Government's present term as stipulated in the Constitution.—APP.

تھائی فوج کی طرف سے مسلم آرمی کے حملے کو پسپا کرنے کا دعویٰ

عالمی بنک کے اجلاس میں جاپان پاکستان کے موقف کی حمایت کرے گا



نئے انتخابات کرانے کے تمام انتظامات دسمبر تک مکمل ہو جائیں گے

پارلیمانی نظام کے تحت انتخابات کسی بھی وقت کرائے جا سکتے ہیں

پیپلز پارٹی کو ۱۹۷۷ء تک حکومت کرنے کا حق حاصل ہے



موجودہ حکومت بدعنوان افراد کی حوصلہ افزائی کر رہی ہے: ممتاز بھٹو

پیپلز پارٹی کا حشر بھی کنونشن لیگ سا ہو گا

وزیر اعظم کو ٹھوس ثبوت پیش کرنے کے باوجود سندھ کے بعض وزیروں کے خلاف کارروائی نہیں کی گئی

ممتاز مسلم لیگی رہنما خان غلام محمد لوند خوڑ انتقال کر گئے

انا للہ و انا الیہ راجعون

جگر کا سرطان جان لیوا ثابت ہوا، آج آبائی گاؤں میں سپرد خاک کیا جائیگا

مرحوم کی شاندار قومی و ملی خدمات پر ممتاز شخصیتوں کا زبردست خراج عقیدت

افغانستان کے ساتھ پاکستان کی علاقائی سالمیت کے مسئلے پر کوئی سودے بازی نہیں ہو سکتی

ہم بنگلہ دیش کو خیرسگالی کے جذبے کے تحت چاول اور دوسرا سامان ضرورت مہیا کرنے کے لئے تیار ہیں: وزیر اعظم بھٹو کا انٹرویو

مولانا عبید اللہ درخواستی اور مولانا عبد الحق گرفتار کر لئے گئے

ڈاکٹر مالک محمود الرحمن کمیشن کے سامنے بیان دینے کے لئے پاکستان آئیں گے

عربی زبان کی ترقی پاکستان کی ترقی کے لئے بڑی اہم ہے: وزیر اعظم

Ayub Khan

That was a fine editorial you had on President Ayub Khan, one of the greatest men Pakistan ever produced (April 21).

Back in '43, the 14th Army was advancing in the Arakan Peninsula on the west coast of Burma, against the Japanese, during the monsoon. We were holed up for a period of 30 days on hard tack. Col. Khan at that time was a Battalion Commander in the lead with 7th Indian Div., who had just come in to Burma, from the Middle East.

Col. Khan found out the British forces had not seen a hot meal for six weeks. In four days, steak and kidney puddings (canned) were coming down from the sky like there was no tomorrow. We found out eventually, he had driven his jeep to Corp. HQ and demanded that British rations be sent forward in the quickest possible time. The Dakotas dropped everything smack into Bill Slim's Admin. Box, seven miles from the Japanese, and we will never forget this Pakistan gentleman. Ayub was awarded the DSO decoration two months later for some of the most amazing leadership you ever witnessed. On the hills or in the jungle this man never gave up, and was a tremendous guy to keep up morale wherever he went.

The best story I heard was during this monsoon, the colonel would be visiting the various positions in his battalion, and at one Gurkha post, he would stop every day to see how things were. He would wear a monsoon cape with no rank showing, and the sentries would say, "Hi yer, Tommy" . . . with a big grin almost as wide as the Bengal Bay. When the monsoon had finished Col. Khan rode down on his motorcycle in full colonel's regalia, up came a terrific Gurkha salute, and the sentry apologized. The Colonel said "Kutch fic a nai." In Limey Urdu . . . it doesn't matter at all."

Col. Khan visited Barrie at Camp Borden in the 1960s, and we reminisced about the old Arakan days. He had lost little of his great humor, and his agile mind was working away to do what he could for Pakistan postwar.

Certainly a great man, he had tremendous rapport with all races.

Donald Kinloch
Ex-Gordons
St. Catharines

THE GLOBE AND MAIL



تاربیلا ڈیم جسے قائم ہونے والے ... بند ... کا ایک منظر





سابق صدر ایوب کی میت نماز جنازہ کے لیے راولپنڈی کی ریس کورس گراؤنڈ لے جائی جا رہی ہے

فیلڈ مارشل محمد ایوب خاں کو اُن کے آبائی گاؤں ریحانہ میں پورے فوجی اعزاز کے ساتھ سپرد خاک کر دیا گیا

جسد خاکی کو لحد میں اتارتے وقت فوج کی طرف سے ۲۱ توپوں کی سلامی دی گئی

آخری رسومات میں چیف آف سٹاف جنرل ٹکا خاں اور وزیر اعظم کے نمائندے رانا محمد حنیف نے بھی شرکت کی

آخری رسومات میں شرکت کے لیے اسلام آباد سے امریکہ اور متعدد دوست ملکوں کے سفیر میت کے ساتھ ریحانہ گئے



متعدد غیر ملکی سفیر ایوب خاں کے جنازہ کے ساتھ ہیں



ایک بوڑھا شخص فیلڈ مارشل کی لاش کی طرف حسرت سے دیکھ رہا ہے



دل گرفتہ پسماندگان مرحوم رہنما کے آخری دیدار سے ...

راولپنڈی ۲۱ اپریل (...) سابق صدر پاکستان کی مسلح افواج کے بانی فیلڈ مارشل محمد ایوب خاں کو آج سہ پہر ... پورے فوجی اعزاز کے ساتھ ... ان کے آبائی گاؤں ریحانہ میں سپرد خاک کر دیا گیا۔ ...

... ریحانہ میں ... جنازہ ... کے بعد سابق صدر پاکستان کو ... کے ساتھ سپرد خاک کر دیا گیا۔ ... پاک فوج کے چیف آف سٹاف جنرل ٹکا خان کے ہمراہ ریحانہ پہنچے۔ اور مرحوم کی تجہیز و تکفین اور تدفین کی رسوم میں شرکت کی۔



سابق وزیر اطلاعات خواجہ شہاب الدین اور علی اصغر شاہ ایوب خاں کی میت کے قریب افسردہ کھڑے ہیں



سابق وزیر تجارت غلام فاروق سابق صدر کی میت کے پاس سوگوار کھڑے ہیں

وزیر اعظم اور بیگم بھٹو نے بیگم ایوب خاں سے اظہار تعزیت کیا

راولپنڈی ۰ ۔ ... (اپ پ) وزیر اعظم مسٹر بھٹو اور بیگم نصرت آج سابق صدر پاکستان فیلڈ مارشل محمد ایوب خاں مرحوم کے گھر پر گئے اور بیگم ایوب خاں کے ساتھ فیلڈ مارشل کی وفات پر تعزیت کی۔ ...

پاکستانی نوجوان کو ہم نے ہلاک کیا ہے

...

پاکستان بنگالیوں کی ڈھاکہ منتقلی کے اخراجات وصول نہیں کرے گا

...

ولی خان واپس آتے ہوئے کابل بھی جائیں گے

پشاور ... ... کے مطابق خان عبدالولی خان ... ماہ کے ... واپس ... نیپ کے ... پشاور ... کی صحت اب اچھی ہے ... واپس پہنچ جائیں گے۔

سرجیکل اپریشن ختم ہو گیا ہے: بھٹو

اسلام آباد ... (اپ پ) وزیر اعظم بھٹو نے کہا ہے کہ پاکستان کے اقتصادی بحران پر قابو پانے کے لیے بعض اقدامات ناگزیر تھے۔ چنانچہ یہ اقدامات کر لیے گئے ہیں اور اب یہ سرجیکل اپریشن ختم ہو گیا ہے۔ ... انہوں نے کہا کہ پاکستان ... خود کفیل ہو جائے گا۔

جاپان پاکستان کو دو کروڑ امریکی ڈالر کا قرضہ دے گا

کراچی ... (اپ پ) حکومت جاپان نے پاکستان کو دو کروڑ امریکی ڈالر کا قرضہ دینے کی منظوری دی ہے۔ ... اس امر کا انکشاف جاپان کے ... نے آج یہاں اخبار نویسوں سے باتیں کرتے ہوئے کیا۔ ... یہ قرضہ ... کے ذریعے پاکستان کو مہیا کیا جائے گا۔ ...

ڈنمارک میں پاکستانی بچے سمگل کیے جا رہے ہیں

تیرہ سے پندرہ سال تک کے متعدد بچے ڈنمارک میں غیر قانونی طور پر کام کر رہے ہیں

کوپن ہیگن ... ڈنمارک کی پولیس ... اس دعوے کی تحقیقات کر رہی ہے ... پاکستانی بچوں کو ... سمگل ... ڈنمارک میں داخل ہو چکے ہیں ... پولیس ... تحقیقات کر رہی ہے ...

پاکستان کی بقا کو خطرہ ہے تو ہمیں حوصلہ و عزم اور خود اعتمادی کے ساتھ صورت حال کا مقابلہ کرنا چاہیئے

ہمیں اپنے وسائل مطلوبہ ہتھیاروں کے حصول پر خرچ کرنے چاہئیں: چودھری محمد علی

...

کوئٹہ میں آئندہ سال تک رنگین ٹیلی ویژن سٹیشن کا قیام عمل میں آ جائے گا

بلوچستان اور سرحد میں پبلسٹی کے فروغ کی تنظیم چند ماہ تک کام شروع کر دے گی

ٹیلی ویژن سٹیشنوں کی اندرون ملک سمگلنگ کے لیے بعض ممالک سے بات چیت

...

بلوچستان کے متعلق وزیر اعظم کے فیصلے کا خیر مقدم

...

نیرنگِ خیال

دیوانے کی ڈائری کا ایک ورق

[illegible]

دکھاتا کون ہے داغ جو سینے میں تھا
[illegible]

دل کی تمام خواہشات کو کچل کر ارمانوں کو دبا کر میں نے سوچا کیوں نہ میں ایک خول میں بند ہو کر محدود ہو جاؤں۔ اور پھر میں نے دنیا کی رنگین فضاؤں سے اپنے وجود کو چھڑا کر تنہائیوں کو گلے لگا لیا [illegible]

مگر چند دنوں بعد میری طبیعت اس ماحول کو مزید اپنانے پر راضی نہ ہوئی اور میں نے راہِ فرار اختیار کر کے اپنے آپ کو آزاد کر لیا۔ دنیا کی رونق چہل پہل اور روشنی کی کرنیں میرے دل کو جھنجھوڑنے لگیں اور میں پھر سے اسی ماحول میں تھا جہاں گویا غم نام کو نہ تھا اور خوشیوں کے فوارے پھوٹتے ہوں۔ ہر طرح کے لوگ تھے، مختلف قسم کی بولیاں سننے میں آئیں۔ میں یونہی گھومتا پھرتا رہا اور اپنے ماحول میں مگن تھا کہ ایک دن اچانک احساس ہوا کہ چند آوازیں مسلسل میرا پیچھا کر رہی ہیں۔ پہلے تو میں نے کچھ خیال ہی نہیں کیا مگر رفتہ رفتہ یہ آوازیں میری زندگی، میرے حال اور میرے ماضی کا جزو بنتی چلی گئیں۔ پھر میں نے سوچا کیوں نہ ان آوازوں کو پہچان لوں کہ یہ کیا ہیں۔ اور مجھے یہ نکالتی ——

چور، بدمعاش، آوارہ، کمینہ، لوفر، بُرا۔ میں حیران پریشان کہ یہ کیا ہے، کس لیے ہے، کس کے لیے ہے؟ میں نے اپنا تجزیہ کیا لیکن مجھے اپنے وجود میں ایسی کوئی چیز نظر نہ آئی۔

بڑی تلاش کے بعد مجھے معاشرے میں ایسے لوگوں کا ایک گروہ نظر آیا جو تنقید کو اپنا پیشہ بنائے ہوئے تھے۔ ان کا کام صرف یہ تھا کہ دوسروں کے عیب اور غلطیاں ڈھونڈیں اور انہیں نشر کریں۔ یہ دراصل وہ لوگ تھے جو اپنی برائیوں سے دوسروں کی نظروں کو ہٹانے کی خاطر لوگوں کی توجہ دوسروں کے عیبوں پر ڈالنا اپنا پیدائشی حق سمجھتے تھے۔ اور میں یہ سوچنے پر مجبور ہو گیا کہ

"کاش دنیا میں کسی شے کا کوئی نام نہ ہوتا"

اگر کسی انسان کا ذہن گندہ ہے تو کیوں نہ اسے غسل دے کر صاف کر دیا جائے۔ اگر کسی کا ہاتھ میلا ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم ہاتھ کاٹ دیں۔ اگر اس کو خود احساس نہیں ہے تو آئیے ہم احساس دلائیں ——

بہرحال میں نے پھر سوچا کیوں نہ دوبارہ خول میں بند ہو کر محدود ہو جاؤں اور تنہائیوں کو گلے لگا لوں! مگر دل نے یہ کہہ کر خاموش کر دیا کہ

[illegible]

[illegible] جانتا ہوں کہ مقدر ہے [illegible]
(ناظر کاظمی)

اگر [illegible] ہے دنیا
بڑے عذاب میں گزری ہے آج کی ساعت
(صبا اختر)

[illegible]

[illegible]

ا[illegible] کو دیدہ و [illegible] کر مجھ [illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible] ہے
[illegible] | [illegible] ہے
ترنم، ترنم، تبسم، تبسم | جمال و جوانی کا [illegible] رواں ہے
جواں آرزوئیں، جواں عشق و مستی | ہوس ہے جواں [illegible] عریاں جواں ہے
تقاضائے عشرت، شبستاں شبستاں | تماشائے خوباں جہاں در جہاں ہے
پھر اصنامِ یوناں کے جلوے ہیں رقصاں | در دلبراں ہے سرِ عاشقاں ہے
نگار و قمار و مئے و رقص و نغمہ | یہی مسلکِ مغربی دختراں ہے
تصنع، تصنع، بناوٹ، بناوٹ | محبت کی اک خواہش کی ترجماں ہے
پرستارِ نفسانیت پیرو برنا | لبوں پر گناہوں کے بھی الاماں ہے
رخِ آتشیں پر ہیں زلفیں پیچاں | یہ شرم و حیا کی چتا کا دھواں ہے

نگاہیں بھی کافر ادائیں بھی کافر
وہ کافر مسلماں پہ مہرباں ہے

نہ بہکیں قدم اے مسافر سنبھلنا | کہ طوفاں ہے اور دل ترا ناتواں ہے
سبھی منتظر ہیں، پتنگ منتظر ہیں | سلامت جو نکلے وہی کامراں ہے
صلائے تماشہ، تماشائے خوباں | ترے عشق کردار کا امتحاں ہے
سمجھنا نہ شیشے کو الماس ہرگز | چمک اس کی نیرنگِ بازی گراں ہے
یہ ہے جامِ رنگیں مگر زہر آگیں | ہے ساقی مگر رہزنِ میکشاں ہے
وہ گلچیں جو گلشن کو ویراں کر دے | وہ بجلی جو سوزندۂ آشیاں ہے
ترا دل مسلماں نہ نظریں مسلماں | کہ کعبہ کا عشق بتاں پاسباں ہے
ہو بیدار اے کاش تیری خودی بھی | کہ مشرق میں موجود گنجِ گراں ہے
زنِ مشرقی نازشِ حسن و فطرت | سپہرِ تقدس کی وہ کہکشاں ہے
شرف کو شرف اس کی عظمت کا حاصل | وہ عصمت کے فردوس کی باغباں ہے
محبت کی وحدت پہ ایمان اس کا | وفا اس کی تقدیرِ کون و مکاں ہے
ریاکاریوں کے لیے برقِ سوزاں | خلوص و صداقت کا بحرِ رواں ہے
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]

[illegible]
[illegible]

//

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
میری تاریخ [illegible]
[illegible]

نکھر تا جائے گا یونہی ترا کردار اے باقی
نشاطِ زندگی وقفِ غم و آلام رہنے دے

غزل
(ہندوستانی کانگریسیوں کے نام)

افضل امام (اورنگ آباد)

دامن پہ کوئی داغ نہ خنجر پہ کوئی چھینٹ
تم قتل کرو ہو کہ کرامات کرو ہو

حق مانگا ہے میں نے جو کبھی اہلِ چمن سے
منہ پھیر کے بولے ہے عجب بات کرو ہو

اس طرح سے مارو نہ کہ مر مر کے جئیں ہم
تم ظلم کرو ہو کہ عنایات کرو ہو

تم ہی نے تو لوٹا ہے جلایا ہے نشیمن
کہتا ہوں تو بولے ہے شکایات کرو ہو

یہ کیسی قیامت ہے کہ اب تم بھی کہو ہو
ہر موڑ پہ تم ہی تو فسادات کرو ہو

اب میری دعاؤں کی گرہ کھول دو افضل
دشمن کی طرح تم تو ملاقات کرو ہو

اتحاد

نذیر حسین عقیدت (اورنگ آباد)

جو مل گئے گلے سے دن آ گئے بھلے سے
جو چاک تھے گریباں وہ آج ہیں سِلے سے

جس کو خزاں نے روندا تھا دشمن نے جس کو ڈھایا
اس شاخ پر دوبارہ کچھ پھول ہیں کھلے سے

[illegible]
[illegible] کے بعد ہی کچھ اور [illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

//



آج کل ڈائیٹنگ کا بہت زور ہے جس کو دیکھو وہ دُبلا ہونے کی کوشش کر رہا ہے لیکن یہ شوق خاصا خطرناک ہے۔ بغیر ڈاکٹری ہدایت کے یہ قدم اٹھایا جائے تو جسم کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ خوراک سے کم کھانا منفی علاج ہے اس لئے اس علاج کے دوران ڈاکٹری توجہ کی ضرورت رہتی ہے۔ ڈائیٹنگ کوئی جادو نہیں جو کچھ روز بھوکا رہنے سے یا بہت کم کھانے سے جسم ہمیشہ کے لئے دُبلا ہو جائے۔ آج اس موضوع پر سینکڑوں کتابیں اور آرٹیکل لکھے جا رہے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ گھی کھانا قطعی بند کر دو۔ کوئی مشورہ دیتا ہے کہ چینی کا استعمال اپنے اوپر ممنوع قرار دے لو تو کوئی روٹی اور آلو سے پرہیز کرنے کی صلاح دیتا ہے۔ کئی طرح کی دواؤں کے اشتہار بھی اخبارات میں آتے ہیں کہ ہماری دوا کے استعمال سے ایک ہی مہینے میں بدن چھریرا ہو جاتا ہے۔ ایسی اشتہار بازی خطرناک ہے۔ نہ ایسی کوئی دوا ہے اور نہ کوئی ایسی خوراک ہے جس سے آپ مہینے دو مہینے میں دُبلی اور پتلی ہو جائیں اور ہمیشہ ایسی ہی رہیں۔

یہ بھی مشہور ہے کہ گریپ فروٹ (جو میٹھا سے بڑا اور چکوترے سے چھوٹا ہوتا ہے) بدن کی چربی کو گھُلا دیتا ہے۔ مگر یہ درست نہیں۔ دراصل کوئی ایک شے چربی کو نہیں گھلاتی، اور نہ کوئی ایک چیز چربی کو بڑھاتی ہے۔ یہ بھی غلط ہے کہ گھی اور تیل کا استعمال چربی کو بڑھاتا ہے بدن میں چربی، پروٹین اور نشاستہ (یعنی کاربوہائیڈریٹ غذا سے بنتے ہیں، اور یہ سب چیزیں چربی بڑھاتی ہیں۔ اگر آپ روٹی کھانا کم کر دیں یا آلو کا استعمال بالکل بند کر دیں تو بدن میں وٹامن بی کی کمی ہو جائے گی اور اس سے آپ کی صحت پر برا اثر پڑے گا۔

مٹاپے کے سلسلے میں بنیادی مسئلہ غذائی حراروں یا کیلوریز کا ہے۔ کیلوری دراصل بدن کی حرارت کی اکائی ہے۔ ہر انسان کو ان کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ عورتوں کو ۱۰۰۰ سے ۱۲۰۰ کیلوریز کی روزانہ درکار ہوتی ہیں۔ مردوں کو روزانہ ۱۶۰۰ کیلوریز چاہئیں، کیونکہ وہ عورتوں سے زیادہ محنت کرتے ہیں۔ یہ کیلوریز ایک انسان اپنی دن بھر کی غذا سے حاصل کرتا ہے اور دن بھر ہی انہیں صرف کر لیتا ہے یہاں ایک بات قابل غور ہے اگر آپ بدن بھر میں ۲۰۰۰ کیلوریز پیدا کرنے والی غذا کھائیں اور ان کو محنت اور کام سے صرف نہ کریں تو یہ فالتو کیلوریز مٹاپا بڑھاتی ہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ مزدور عورتیں سخت جسمانی مشقت کرنے والی عورتیں، خواہ وہ کیسی ہی غذا کھائیں، موٹی نہیں ہوتیں۔ اس کا صاف مطلب یہی ہے کہ ان کی غذا جتنی کیلوریز بناتی ہے، انہیں وہ پوری طرح صرف کر لیتی ہیں۔ ان کے برعکس بے کار رہنے والی عورتیں جلد موٹی ہو جاتی ہیں، خاص طور پر جب ان کی غذا اچھی ہو۔

دُبلا ہونے کے لئے فاقے کرنا کوئی زیادہ مفید بات نہیں۔ اگر آپ کو غذا کم کرنا ہی ہے تو بہتر یہ ہوگا کہ تمام کھانا کم کر دیں۔ یعنی ہر وقت کے کھانے کی مقدار کچھ گھٹا دیں۔ یہ کمی بہت معمولی ہونا چاہئے تاکہ جسم کو گراں نہ گزرے مثلاً دو روٹی کی جگہ ڈیڑھ روٹی کھائیں۔ اس کے علاوہ ایک دو چیزیں یکسر چھوڑ دیں۔ مثلاً کھانے کے بعد آپ ربڑی یا برفی کھاتی ہیں تو اسے بالکل ترک کر دیں۔

دُبلا ہونے کی کوششوں میں سب سے بڑی دقت "بوریت" کی ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ کچھ عورتیں اپنی پسندیدہ غذائیں بہت دن تک نہیں چھوڑ سکتیں۔ اور مہینے دو مہینے بعد بور ہو جاتی ہیں۔ یہ اکتاہٹ ڈائیٹنگ کے لئے مفید نہیں۔ اگر آپ نے اپنی روزانہ کی غذا میں ۲۰۰ کیلوریز کی بھی کمی کر دی تو چھ مہینے میں ضرور بہتر نتیجہ برآمد ہوگا۔ یہ یاد رکھئے کہ کسی ایک چیز میں مکمل غذائیت نہیں ہوتی۔ پچھلے زمانے میں اصلی گھی کو طاقت کا سرچشمہ سمجھا جاتا تھا یا فقط گیہوں کو طاقت کے لئے ضروری سمجھا جاتا تھا لیکن موجودہ سائنس نے یہ بات غلط ثابت کر دی ہے انسان کو گوشت، روٹی، پھل، انڈے، مکھن یعنی سب ہی کچھ کھانا چاہئے۔ البتہ مناسبت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ ان میں کوئی بھی چیز باقی چیزوں کا بدل نہیں ہو سکتی، خواہ وہ کتنی ہی زیادہ کیوں نہ کھائی جائے۔

آج کل بڑے بڑے شہروں میں ایسے کلینک کھل گئے ہیں جہاں مشینوں سے عورتوں کے جسم کی چربی گھلائی جاتی ہے۔ ایسی ورزشیں بھی ہیں جن سے کولہوں اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہاں ایک قباحت بھی ہے جہاں ان مشینوں کا سہارا ختم ہوتا ہے، بدن پھر بڑھنا شروع ہو جاتا ہے، جہاں ورزش بند کی، وہیں دبلے پن کی تلافی شروع ہو جاتی ہے۔ یہی حال ان عورتوں کا ہوتا ہے جو فاقے کر کے دُبلی ہونا چاہتی ہیں۔ جہاں فاقے بند کئے اور عام غذا کھانا شروع کی، وہی بدن پھر اپنی اصلی حالت میں آ گیا۔ بھلا تمام عمر تو کوئی فاقے کرنے سے رہا۔

مٹاپے کے سلسلے میں ... بدن پڑھتا ہے۔ اکثر عورتوں کو یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ برسوں دبلی پتلی رہیں، لیکن اچانک موٹی ہونی شروع ہو گئیں۔ ایک خاتون اپنی شادی کے بیس سال بعد تک دبلی رہیں، اس کے بعد موٹی ہونی شروع ہو گئیں۔ اور دو سال ہی میں کافی موٹی ہو گئیں۔ ان کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ آخر ایسا کیوں ہوا۔ ڈاکٹری تحقیقات کے بعد پتہ چلا کہ شروع کے بیس برس میں ان کے یہاں نوکر نہیں تھا اور وہ گھر کا سارا کام کاج خود کرتی تھیں۔ لیکن دو سال سے ان کے شوہر کا کاروبار کچھ چمک گیا تھا۔ اور گھر میں نوکر چاکر آ گئے تھے، جس کی وجہ سے گھر میں ان کو ضرورت سے زیادہ آرام ملنے لگا تھا۔ اس کے علاوہ غذا میں بھی کچھ چیزیں بڑھ گئی تھیں۔ مثلاً کھانے کے بعد مٹھائی کا استعمال شروع ہو گیا تھا اور کھانا بناسپتی کی بجائے اصلی گھی میں پکنے لگا تھا۔ مشکل یہ ہے کہ ہندو پاک میں دیسی گھی امارت کا نشان بن گیا ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ اتنا مہنگا ہے کہ غریبوں کی پہنچ دور رہی متوسط طبقہ بھی اسے استعمال نہیں کر سکتا۔

ان خاتون کی مثال سے ظاہر ہو گیا کہ مٹاپا بہت جلدی نہیں چڑھتا اور جب یہ ثابت ہو گیا تو یہ بھی سمجھ لیجئے کہ اتنی جلدی مٹاپا ختم بھی نہیں ہو سکتا۔ دو سال کا پلا ہوا بدن دو دن میں دُبلا ہونے سے رہا۔ دُبلا ہونے کے لئے اسے دو سال نہیں تو کم از کم چھ مہینے ضرور درکار ہیں۔

جو غذا ہم روزمرہ کھاتے ہیں وہ تین مرحلوں سے گزرتی ہے۔ غذا ایک قسم کا ایندھن ہے جس سے جسم کا نظام چلتا ہے۔ غذا کا پہلا دور تو یہ ہے کہ معدہ اسے ہضم کرتا ہے اور اس سے گلوکوز بنتی ہے جو خون میں گرمی لاتی ہے۔ غذا کے دوسرے دور میں ایک اہم چیز بنتی ہے جسے گلائی کوجن (   ) کہتے ہیں، اور تیسرے دور میں چکنائی بنتی ہے جو چربی کی شکل میں تہہ در تہہ پیٹ اور کولہوں پر جم جاتی ہے۔ غذا کا یہ سب سے آخری اور منحوس کام ہے۔ یہ کہنا غلط ہے کہ صرف چکنی خوراک ہی چربی پیدا کرتی ہے۔ چکنائی کے علاوہ پروٹین اور نشاستہ بھی چربی پیدا کرتے ہیں۔ اصل میں محض چکنائی مٹاپے کو نہیں بڑھاتی۔ مٹاپے کا زیادہ کھانے سے گہرا تعلق ہے۔ کچھ لوگ بدن میں چکنائی نہیں رکھ سکتے۔ اس میں ان کی کاٹھی اور گھر کی تربیت کا اثر بھی شامل ہوتا ہے ویسے مردوں کی نسبت عورتیں اپنے جسم میں چکنائی زیادہ آسانی سے جمع کر لیتی ہیں۔ خاص طور پر امیر گھرانوں کی عورتیں، جہاں اکثر مرغن کھانے بھی ہوتے ہیں اور جسمانی محنت بھی کم ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے یہ عورتیں غذا سے حاصل کی ہوئی طاقت کو خرچ نہیں کر سکتیں، اور یوں موٹی ہو جاتی ہیں۔

بہت تیزی سے دبلا ہونے کی کوشش میں صرف بدن کا پانی ہی سوکھتا ہے، چربی نہیں پگھلتی۔ بدن میں پانی کم ہو جانے سے عورتوں کو یہ غلط فہمی پیدا ہو جاتی ہے کہ ان کا وزن گھٹ گیا ہے۔ لیکن جب بھی یہ عورتیں نارمل غذا کھانا شروع کریں گی، بدن میں پانی فوراً واپس آ جائے گا اور ساری محنت اکارت جائے گی اگر فاقے کرنے والی عورتیں پانی کے دو گلاس پی کر اپنا وزن کریں تو وہ دیکھیں گی کہ ان کا وزن ایک پونڈ بڑھ گیا ہے، جس سے ثابت ہوتا ہے کہ وہ ... صرف پانی کی کمی تھی چربی کی نہیں۔

انسان کے جسم میں پانچ بڑے غدود ہیں۔ ان میں تھائی رائیڈ سب سے زیادہ اہم ہے۔ بعض دفعہ یہ غدود صحیح طور پر کام نہیں کرتا اور اس وجہ سے انسان موٹا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں ڈاکٹری مشورہ ضروری ہے اگر مٹاپا اس غدود کی خرابی کی وجہ سے ہے تو اس غدود کا علاج کرانا چاہئے۔ جن عورتوں کے بچے نہیں ہوتا وہ بھی اکثر موٹی ہو جاتی ہیں۔ پریشانی اور مایوسی بھی بعض اوقات مٹاپے کو بڑھاتی ہیں یہ ایک نفسیاتی نکتہ ہے کہ بعض عورتیں غصے کی حالت میں دسترخوان پر حملہ کرتی ہیں اور معمول سے تین گنا کھا جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ سماجی مصروفیات دعوتیں اور پارٹیاں بھی اس مرض کی ذمہ دار ہو سکتی ہیں۔ ۴۵ برس کی عمر کے لگ بھگ عورتوں کی ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ اکثر عورتیں اس تبدیلی کے بعد موٹی ہو جاتی ہیں۔ کچھ مرد جب ماں باپ کا گھر چھوڑ دیتے ہیں اور اپنے پیروں پر کھڑے ہو جاتے ہیں تو بہت زیادہ صحت مند ہو جاتے ہیں زیادہ دولت مند ہونے سے بھی مٹاپے کا براہ راست تعلق ہے۔ اسی لئے ادبی اور سیاسی حلقوں میں سرمایہ دار کو "موٹے پیٹ والا" کہا جاتا ہے۔

شادی کے بعد اکثر عورتیں اپنے جسم کی دیکھ بھال چھوڑ بیٹھتی ہیں کہ اب کس کے لئے جسم کی حفاظت کریں۔ زندگی کا مقصد تو پورا ہو گیا، اب کسے دکھانا ہے۔ یہ بیچارے شوہر کے حق میں سراسر ظلم اور ناانصافی ہے کہ آپ صرف دوسروں کے لئے خود کو خوبصورت بنائے رکھیں۔

آخر میں ہم آپ کو سب سے اہم بات بتاتے ہیں اور وہ یہ ہے کہ غذا کو خوب چبا کر کھانا چاہئے۔ پہلے زمانے میں انسان صرف اپنی بھوک کو مٹانے کے لئے کھاتا تھا۔ لیکن آج کا انسان خوشی اور لذت کے لئے بھی کھاتا ہے صرف پیٹ بھرنے کے لئے نہیں۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو لعاب دہن بھی کھانے کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر ہم جلدی جلدی کھائیں تو یہ لعاب دہن کھانے میں پوری طرح شامل نہیں ہوتا اور ہضم میں دشواری پیدا ہوتی ہے دوسری بات یہ ہے کہ کھانے کا تعلق معدے سے زیادہ دماغ سے ہے۔ مثلاً آپ کو رس گلے بہت پسند ہیں اور آپ رس گلوں کا پیالہ سامنے دیکھ کر بہت سارے رس گلے کھا جاتی ہیں پھر کہتی ہیں کہ پیٹ تو بھر گیا لیکن نیت نہیں بھری۔ یہ نیت دماغ میں ہوتی ہے۔ معدے سے اس کا براہ راست تعلق ہے۔ اگر آپ اپنا کھانا ۲۰ منٹ میں ختم کر دیتی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے آپ کا پیٹ بھر گیا اور نیت بھی۔ کھانے کی مقدار کے علاوہ وقت کا تعلق بھی نیت کو ... کرنے ضروری ہے

آپ ایک ترکیب آزما کر دیکھیں۔ جتنا کھانا آپ بیس منٹ میں کھاتی ہیں اس سے تین چوتھائی یا آدھا کھانا کھانے میں بھی بیس منٹ صرف کیجئے۔ یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ ہر نوالے کو بہت دیر تک چبائیں۔ مونہہ میں تیس کے قریب دانت ہوتے ہیں، آپ ہر نوالے کو تیس دفعہ ضرور چبائیں پھر آہستہ آہستہ آپ کو خوب چبا کر کھانے کی عادت پڑ جائے گی اور وقت اتنا ہی صرف ہوگا جتنا اس سے دگنا کھانا کھانے میں خرچ ہوتا تھا۔ وقت اتنا ہی خرچ ہوگا جتنا پہلے ہوتا تھا تو نیت بھر جائے گی۔

معدے میں اگر غذا نہ ہو تو یہ ایسے غبارے کی مانند ہوتا ہے جس کی ہوا نکال دی گئی ہو، اور جب اس میں غذا پہنچتی ہے تو فوراً سخت ہو جاتا ہے اور بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ معدے میں بہت لچک ہوتی ہے۔ یہ دو روٹیوں میں بھی بھر سکتا ہے اور دس روٹیوں میں بھی۔ یہاں عادت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر آپ کو پانچ روٹیاں کھانے کی عادت ہے تو معدہ پانچ روٹیاں ہی مانگے گا۔ چار روٹیاں کھا کر بھی آپ اپنے آپ کو بھوکا محسوس کریں گی۔ اس وقت تک معدہ کچھ خالی خالی محسوس ہوگا۔ جب تک کہ اس کی مقررہ مقدار اس کو نہ مل جائے مگر یہ مقدار کس نے مقرر کی؟ خود آپ نے تو آپ ہی اسے گھٹا بھی سکتی ہیں۔ شروع شروع میں تھوڑا سا خالی پن محسوس ہوگا۔ لیکن اگر آپ کو چبا کر کھانے کا گر یاد رہا تو معدہ آسانی سے نئی مقدار قبول کرے گا۔ اس طرح کم کھانے سے آپ کا پیٹ بھی بھر جائے گا اور نیت بھی۔

یہ بات یاد رکھئے کہ جسم ذرا سی غذا بھی ضائع نہیں ہونے دیتا۔ جب آپ غذا کھاتی ہیں تو معدہ اس کو ہضم کرتا ہے، جگر اس کو طاقت میں بدل دیتا ہے اور جسم اس کی چربی بنا کر آپ کے پیٹ اور کولہوں پر چڑھا دیتا ہے۔ کیا اب بھی آپ کھانے میں احتیاط سے کام نہیں لیں گی؟

تین شعر

بھارت میں بیس سے زائد مسلمان شہید ڈیڑھ سو زخمی

دہلی میں کرفیو کی میعاد چوبیس گھنٹے بڑھا دی گئی

مزید فوج اور پولیس طلب کر لی گئی

[illegible]

شاہ حسین کو صدر فضل الٰہی کا پیغام تہنیت

[illegible]

مطالبات پورے ہونے تک ہڑتال جاری رہے گی اساتذہ کی ایسوسی ایشنوں کا اعلان

وفاقی حکومت کے اعلان کردہ پے سکیلوں پر عدم اطمینان کا اظہار

بارہ مئی سے ثانوی تعلیمی بورڈ کے امتحانی مراکز کے اساتذہ بھی ہڑتال میں شریک ہو جائیں گے

[illegible]

اقلیتوں کو علیحدہ نشستیں مل سکیں گی

[illegible]

دہلی کے فسادات میں شہید ہونے والے مسلمانوں کی تعداد ۲۳ ہو گئی

کرفیو کے باوجود صدر بازار کے علاقے میں زبردست کشیدگی ہے

[illegible]

فضائیہ کے کورٹ مارشل سے سزا پانے والے سات افسروں کو بحال کر دیا گیا

جبری ریٹائرمنٹ کے احکام ناجائز تھے، حکومت کا اعلان

باقی سات افسروں کی تعزیری ریٹائرمنٹ معمول کے مطابق قرار دینے کا فیصلہ

افسروں پر سرکاری اور دیگر اداروں میں ملازمت کی ممانعت بھی ختم کر دی گئی

راولپنڈی۔ [illegible]



لندن میں ۵ لاکھ رنگدار باشندے بھی رہتے ہیں

[illegible]

پاکستان کے مسلمان بھارتی مسلمانوں کے قتل عام کو برداشت نہیں کریں گے

چودھری ظہور الٰہی کی طرف سے دہلی میں مسلم کش فسادات پر تشویش کا اظہار

لاہور۔ [illegible]

وزیر اعظم بھٹو سے شیعہ رہنما کی ملاقات

[illegible]

پاکستان کو ۳۳ کروڑ روپیہ بھارت کو ادا کرنا ہوگا

بھارت نے یہ رقم جنگی قیدیوں پر خرچ کی تھی: سورن سنگھ

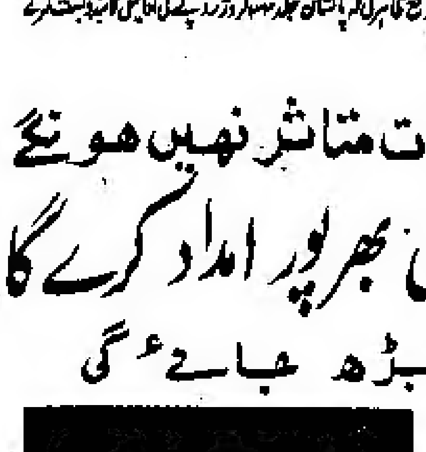
[illegible]



اندرا گاندھی کے دورۂ ایران سے پاکستان کے مفادات متاثر نہیں ہونگے

جنگ کی صورت میں ایران پاکستان کی بھرپور امداد کرے گا

خلیج فارس میں بڑی طاقتوں کی آویزش بڑھ جائے گی



اشیاء کی قیمتوں میں اضافہ کو نہ روکا گیا تو چھوٹے ممالک ناقابل برداشت شکست کا شکار ہو جائیں گے

پاکستان کی خواہش ہے کہ بحر ہند امن کا خطہ بنا رہے: بی بی سی سے وزیر اعظم کا انٹرویو

لندن۔ [illegible]

پاکستان نے سری لنکا کو ہاکی میں ہرا دیا

[illegible]

پاکستان اور امریکہ کے سائنس دانوں کی مشترکہ ٹیم کا قیام

اسلام آباد ۔ مئی (پ پ) پاکستان کی وزارت سائنس و ٹیکنالوجی نے پاکستان اور امریکہ کی مشترکہ سات رکنی ٹیم تشکیل دی ہے جو فنی ماہرین پر مشتمل ہے۔ یہ سات رکنی ٹیم پاکستانی سائنس دانوں ...

بدنام سمگلروں کو ڈیفنس آف پاکستان رولز کے تحت گرفتار کرنے کا فیصلہ

انسداد سمگلنگ کے لیے مزید سخت اقدامات کیے جائیں گے: خان قیوم

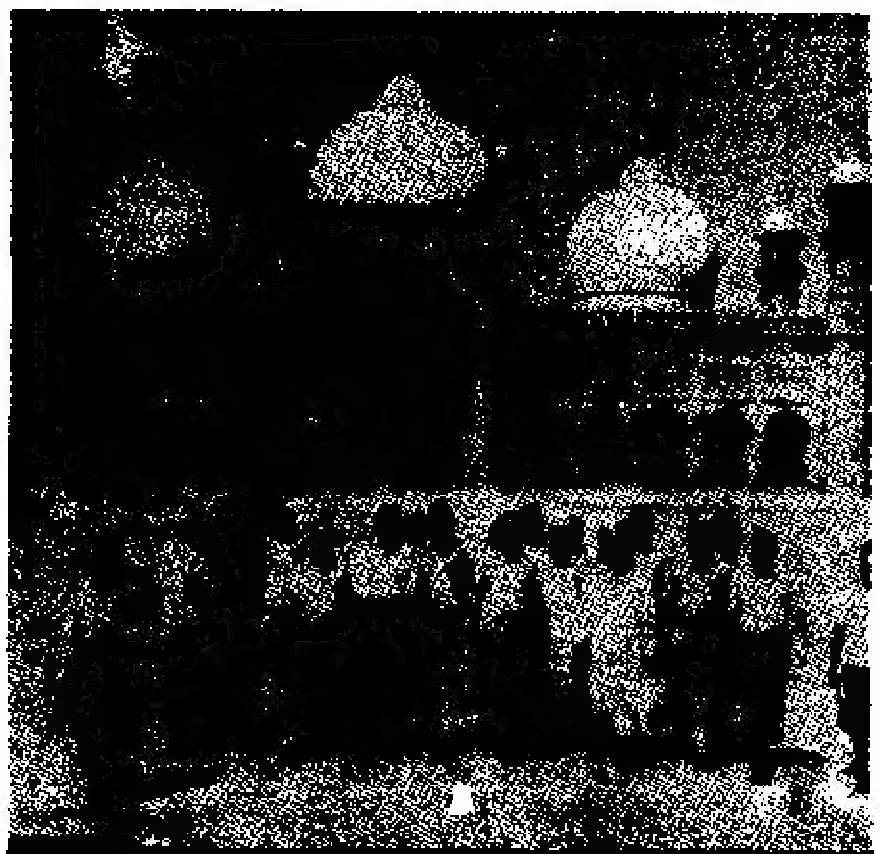
سمگلروں کی سرگرمیوں پر نظر رکھنے کے لیے مرکزی پر شل انٹیلی جنس سیل قائم کیا جائے گا

اعلیٰ سطح کے اجلاس میں پولیس فاؤنڈیشن قائم کرنے کا بھی فیصلہ کیا گیا

میں غیر معینہ مدت تک برسر اقتدار رہنا نہیں چاہتا۔ حکومت میں نہ رہا تب بھی عوام کی خدمت کرتا رہوں گا

کشمیر کا مسئلہ اصولی ہے اور ہم اس پر کوئی مفاہمت نہیں کر سکتے

حکومت ہر قسم کی تنقید برداشت کرنے کے لئے تیار ہے: پشاور میں استقبالیہ سے خطاب



پاکستان کا دورہ کرنے والے مصری فوجی وفد کے ارکان لاہور کی تاریخی بادشاہی مسجد میں ۔

حمود الرحمٰن کمیشن نے دوبارہ تحقیقات شروع کردی

جنرل نیازی اور بھارت سے آنے والے دیگر اہم فوجیوں کے بیانات قلمبند کیے جا رہے ہیں

روس اور لیبیا کے تعلقات بہت اچھے ہیں: قذافی

پیپلز پارٹی سے میرے اخلاق کی قرارداد پر ساٹھ میں سے صرف چار ووٹ مل سکے: مصطفیٰ کھر

حنیف رامے تلوار نیام سے نکال لیں مگر اسے چلائے گا کون؟

پنجاب کے مفاد کے خلاف کچھ کیا گیا تو میرا گروپ اس کی مخالفت کرے گا



حکمران طبقہ اپنے لئے کروڑوں روپے جمع کر چکا ہے

ملک کے مزید حصے بخرے کرنے کی سازش کی جا رہی ہے: اصغر خاں

پاکستان کو عالمی ادارہ محنت کی ایشیائی کمیٹی کا چیئرمین منتخب کر لیا گیا

عوامی لیگ نے بھارت کے ساتھ مل کر بنگالیوں کی آزادی کا سودا کر لیا ہے

بنگلہ دیش میں نظربند تمام افراد کو رہا کیا جائے: اے کیو شفیق الاسلام

کشمیری عوام کی جدوجہد سے ایک دن پوری وادی آزاد ہوجائیگی

پاکستان اور بھارت کے تعلقات معمول پر آنے میں کشمیری رکاوٹ نہیں بنیں گے: سردار قیوم

صوبہ سرحد کی موجودہ حکومت میں کوئی تبدیلی نہیں کی جائیگی

مالاکنڈ ڈویژن کے زمینداروں اور مزارعین کا مسئلہ انصاف کی بنیاد پر حل کرلیا گیا: اسلم خٹک

متحدہ محاذ نے فیصلہ کیا تو اپوزیشن کے تمام ارکان قومی اسمبلی سے مستعفی ہوجائینگے

صوبہ میں ملکی استحکام کے مخالف عناصر سرگرم عمل ہیں: مفتی محمود

مصطفیٰ کھر اپنی مرضی سے فرار ہوئے تھے، انہیں اغوا نہیں کیا گیا

وہ رات ۲ بجے میری کار میں بیٹھ کر مرالہ گئے تھے، تصور حسین کار چلا رہے تھے اور کھر پچھلی نشست پر رؤف خاں کے ساتھ بیٹھے تھے

کھر نے مجھے بتایا تھا کہ وہ سیالکوٹ جانا چاہتے ہیں

کار میں خرابی پیدا ہونے پر کھر نے کہا تھا کہ سارا منصوبہ ناکام ہوتا نظر آرہا ہے

تحقیقاتی مجسٹریٹ اسلم پاشا کی عدالت میں اسرار حسین شاہ کا حلفیہ بیان

SUBSCRIPTION FOR ONE YEAR $6.00

Send cheques to

The Crescent

P. O. Box 296, Station 'H'
Toronto, Ont. M4C 1L0
Canada

Telephone (416) 690-1590

NAME

ADDRESS

PHONE #



پاکستان سے جنگ کی صورت میں بھارت اور بعض دوسرے ممالک افغانستان کی مدد کریں گے: صدر داؤد

پختونستان کے مسئلہ کی موجودگی میں پاکستان سے تعلقات معمول پر آنا ناممکن ہے

وزیر اعظم بھٹو سے غیر مشروط بات چیت کے لیے ہر وقت تیار ہوں

ایران پاکستان کے خلاف بلوچوں کی حمایت کا اعلان کرکے ہی افغانستان کا دوست بن سکتا ہے

کالجوں اور یونیورسٹیوں کے اساتذہ کے قومی پے سکیلوں کی تفصیلات

صدائے پاکستان

"صحافت ایک بہت بڑی قوت ہے، جو فائدہ بھی پہنچا سکتی ہے اور نقصان بھی،
اگر یہ ٹھیک نہج پر ہو تو رائے عامہ کی رہنمائی بھی کر سکتی ہے"

زرِ بصیرت

خلفائے راشدینؓ

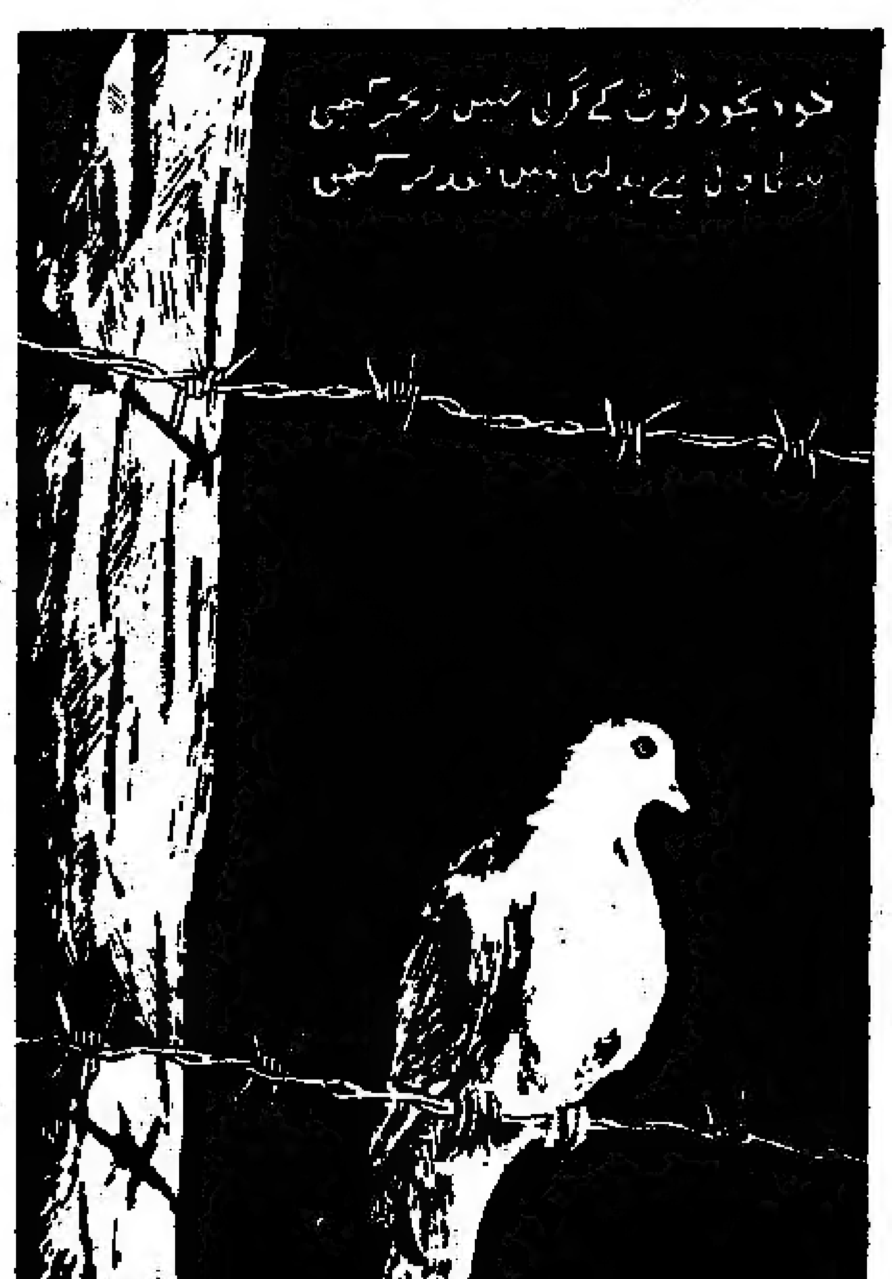
حضورؐ کے بعد حضورؐ کی امت میں سب سے بلند مرتبہ پہلے چاروں خلفائے راشدین کا ہے۔ ان کے بارہ میں آنحضورؐ کا ارشاد ہے کہ میری امت میں سے میری امت پر سب سے زیادہ رحم کرنے والے ابوبکرؓ ہیں اور میری امت میں امر الٰہی پر سب سے زیادہ سخت عمرؓ ہیں اور سب سے زیادہ حیادار عثمانؓ ہیں اور سب سے بہتر فیصلہ کرنے والے (قاضی) علیؓ ہیں۔

ان حضرات کی ساری زندگیاں اسلام کے لیے تھیں۔ وہ اپنی ذات کو اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے رسولِ پاکؐ کی خوشنودی کے لیے وقف کر چکے تھے۔ نہ انہیں دولت کی خواہش تھی، نہ کسی دنیوی مرتبہ کی۔ تقویٰ ان کی دولت تھی اور قربِ رسولِ پاکؐ ان کا مرتبہ تھا۔ حضرت صدیق اکبرؓ امت پر اس قدر مہربان تھے کہ انہوں نے یہ فیصلہ دیا کہ زکوٰۃ سب کو ایک جیسی ملے گی ... ہیں ان کا اجر ان کے پروردگار کے ہاں ہے۔ حضرت عمرؓ نے امر الٰہی کو اس سختی سے اپنے بیٹے پر جاری کیا کہ سب حیرت زدہ رہ گئے۔ حضرت عثمانؓ کو ان کی حیا نے روکا کہ وہ اپنے لیے اُمت میں قتل و خونریزی کرائیں۔ حضرت علیؓ نے تا زندگی کے قول چلنے دیے۔ ... جب ابن ملجم کا قاتلانہ حملہ کے بعد حضرت حسنؓ کے بارہ میں دریافت کیا گیا کہ کیا انہیں آپ کا جانشین بنایا جائے تو آپ نے فرمایا کہ ... نہ میں تمہیں اس کا حکم دیتا ہوں، نہ اس سے روکتا ہوں! یعنی میرا بیٹا ہونا نہ اس کے حق میں ہونا چاہیئے نہ خلاف۔ فیصلہ اس کے اپنے کاموں اور صلاحیتوں پر ہونا چاہیئے۔

حضرت علیؓ پہلے ایمان لانے والوں میں سے ہیں۔ ہجرت، جہاد اور خندق، ہر تمام غزوات میں آپ کی خدمات جلیلہ ہیں۔ تقویٰ، شجاعت، فصاحت اور قضا میں آپ کا خاص مقام ہے۔ جمل اور صفین دونوں جنگوں میں آپ حق پر رہے۔ یہاں تک کہ آپ نے دونوں سے فیصلہ کرانا بھی منظور کر لیا۔ اسی فیصلہ کی پاداش میں آپ پر قاتلانہ حملہ کیا گیا اور آپ نے جام شہادت نوش فرمایا۔ آپؐ کے صاحبزادگان ـــ حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ بھی آپ کے نقش قدم پر چلے اور انہوں نے اسلام کے مفاد کے مقابلہ میں اور کسی چیز کی پروا نہ کی۔ حضرت حسنؓ نے عدہ پر بہتوں کے تیور دیکھ کر امیر معاویہ سے بیعت کر لی۔ حضرت حسینؓ کو فاریوں کا عندیہ معلوم ہوا تو انہوں نے اپنی جان شہید ... کر دی مگر حق کا اعلان ...

کا اتحاد قائم رہے، جو کہیں مثال ایسی ہے عرض اور ایثار کی؟ ...

آہ! وہ مردانِ حق، وہ عربی شہسوار
حاملِ خلقِ عظیم، صاحبِ صدق و یقیں
جن کی حکومت سے ہے فاش یہ رمزِ غریب
سلطنتِ اہلِ دل فقر ہے، شاہی نہیں!





تمہارے چہروں پہ تقدیس ہے شہیدوں کی
وہ محترم ہیں اسیرانِ کربلا کی طرح!
وہی ہو تم کہ ہو شیرانِ غابِ وقتِ وغا
کماں سے نکلے ہوئے تیر ہو قضا کی طرح
قدم قدم پہ تمہیں تھا یقیں شہادت کا
رواں دواں تھے جبھی جادۂ وفا کی طرح
عروسِ پاک کی خاطر اسیریاں بھی قبول
کہ کوئے یار بنا کوچۂ جفا کی طرح
دیارِ پاک کا فانوس تم سے روشن ہے
نفس نفس میں جلے شعلۂ نوا کی طرح
عدو نے غیرتِ شیرِ خدا کو للکارا
ہو بوترابؓ کے پردے میں خاکِ پا کی طرح
قسم ہے مجھ کو رسالت مآبؐ کی از سر
کھلے گا غنچۂ دل، صبحِ جانفزا کی طرح
دیارِ پاک کا جب آپ وہ نگہباں ہے
کرے گا کون نگہبانیاں خدا کی طرح
نمودِ بادِ بہاری سے کھل اٹھا ہے چمن
قدم ملا کے چلو ہمدمِ صبا کی طرح
مقامِ شکر رہائی ملی اسیروں کو
پلٹ کے آئے ہیں احرارِ باصفا کی طرح
تمہاری ذات ہے روشن نشانِ منزل ہے
سلام تم پہ ہو خضرِ خجستہ پا کی طرح

پاکستانی کمیونٹی
انتخابات [illegible]

ٹورانٹو کی پاکستانی کمیونٹی تو ہمیشہ جوش اور ولولے سے بھرپور رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کبھی پاکستان پر آفتیں آئیں تو یہاں کے پاکستانی جوان مرد کمر بستہ ہو جاتے، مظاہروں سے حکومتوں کا علم دیتے پہنچ گئے۔ کبھی ہاتھ پھیلا کے چندہ جمع کرتے رہے اور کبھی گیت و ترانے گا کر وطن عزیز کے بے خانماں بھائیوں کے لیے ایک سہارا بن گئے۔ اور جب غاصب ملک کے حکمران یہاں آئے تو ان کے تشدد کے خلاف ہزاروں کی تعداد میں اکٹھے ہو کر مظاہرے کیے گئے۔ ایسے جری، حوصلہ مند، جوشیلے اور باہمت افراد میں ایک کمزوری تھی یعنی لیڈرشپ کا فقدان ـــ ویسے وقتاً فوقتاً یہاں پارٹیاں بنتی رہیں۔ اور کچھ نہ کچھ کام انجام دے کر ختم ہوتی رہیں۔ بعض لیڈر لوگ صرف نام و نمود کی خاطر ہی آگے آئے اور تفرقے کا باعث بنے۔ مگر پچھلے دنوں ٹورانٹو میں جمہوری طریقے کو ملحوظ رکھتے ہوئے پاکستانی کمیونٹی کے نئے انتخابات ہوئے تو ... سرد ہواؤں اور دھواں دار بارش کے باوجود لوگ جوق در جوق اپنا قیمتی ووٹ دینے کو جمع ہوئے۔ معین الدین صاحب کی سرپرستی میں ایڈہاک کمیٹی کے ارکان نے تنظیم اور ضبط کا بہترین مظاہرہ کیا۔ ان کے زیر اہتمام صبح گیارہ بجے سے لے کر شام کے سات بجے تک بڑی خوش اسلوبی کے ساتھ الیکشن کا سلسلہ چلتا رہا۔ لوگ قطاروں میں کھڑے ووٹ دیتے رہے اور بڑے صبر کے ساتھ نتائج کا انتظار کرتے رہے۔ رات کو ... گیارہ بجے کے بعد کمیونٹی کے پندرہ منتخب شدہ ڈائرکٹروں کے نام کا اعلان ہوا۔ اور اس طرح ہماری کمیونٹی نے اپنا فرض احسن طریقے پر ادا کر دیا۔

شمالی امریکہ میں صرف ٹورانٹو ہی کو یہ شرف حاصل ہے کہ یہاں سب سے زیادہ پاکستانی بستے ہیں۔ اس لیے یہ کہنا بے جا نہیں ہو گا کہ یہاں کے منتخب شدہ ڈائرکٹروں کی آواز ... [illegible]

[illegible]

[illegible]

شمالی امریکہ میں اردو کا سب سے پہلا اخبار

پندرہ روزہ
صدائے پاکستان
ٹورونٹو کینیڈا

أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

بھارت پاکستان کی ترقی وخوشحالی اور استحکام کو اپنے مفاد کے خلاف نہ سمجھے تو تعلقات معمول پر آنے میں

پاکستان نے بھارت کو بے پناہ روسی اسلحہ ملنے پر بھی شور نہیں مچایا

کوئی رکاوٹ نہ ہوگی



ہم افغانستان سے بات چیت کے لیے تیار ہیں، پیشکش کیوں قبول نہیں کی جاتی؟

پاکستان روس سے بھی دوستی چاہتا ہے، نیویارک ٹائمز کو وزیراعظم پاکستان کا انٹرویو



یوم تشکر پر بادشاہی مسجد میں پنجاب کے گورنر اور وزیراعلیٰ بھی عام لوگوں کے ساتھ دعائے شکرانہ میں شریک ہوئے

جنگی قیدیوں کی واپسی مکمل ہونے پر ملک بھر میں یوم تشکر منایا گیا

پاکستان میں عرب سرمایہ کاری کے امکانات بے حد روشن ہیں: وزیراعظم

اسلامی ملکوں کے وزراء خارجہ کا آئندہ اجلاس امدادی فنڈ قائم کرنے پر غور کریگا

مغربی ممالک بھی سرمایہ کاری کے سلسلے میں پاکستان سے تعصب نہ برتیں

تمام مساجد میں نماز شکرانہ ادا کی گئی

مسلح افواج کی طرف سے علامہ اقبال اور قائداعظم کے مزاروں پر پھول چڑھائے گئے



پاکستان اور بنگلہ دیش کے درمیان براہ راست تجارت شروع ہوگئی

ملکہ عالیہ کے ہاں بچی کی پیدائش

تاجر لیٹر آف کریڈٹ کی بنیاد پر درآمد برآمد کرسکتے ہیں

لین دین صرف بین الاقوامی کرنسیوں میں ہوگا۔ ایران صنعت وتجارت میں پاکستان

ٹائمز آف انڈیا کی طرف سے پاکستان ٹیلی ویژن کی تعریف

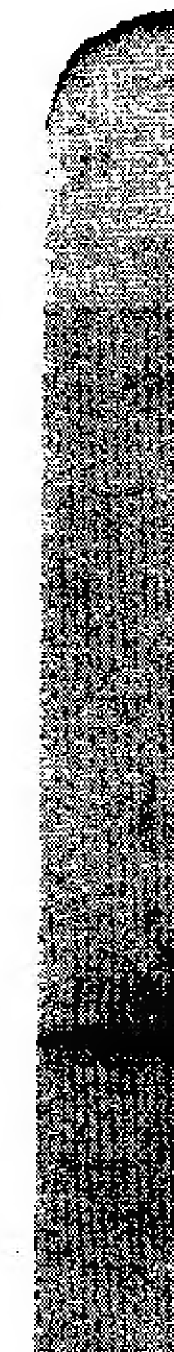
پاکستان کنیڈین کمیونٹی انتخابات

ٹورانٹو (۱۸ مئی)۔ ٹورانٹو کے پاکستانیوں نے کالج آف ایجوکیشن آڈیٹوریم میں ہونے والے پاکستانی کمیونٹی کے انتخابات میں حصہ لیا۔ صبح ۱۱ بجے سے رات ۱۱ بجے تک پاکستان ایڈ ہاک کمیٹی کے زیر نگرانی یہ سلسلہ پورے نظم وضبط کے ساتھ چلتا رہا۔ اس موقع پر پاکستان ایمبیسی اوٹاوا کی جانب سے کونسلر جناب خالد حسن بھی تشریف فرما تھے۔ انتخابات میں ٹورانٹو کے ایک ہزار سے زائد پاکستانیوں نے ووٹ دیئے۔ جملہ چالیس امیدوار اس مقابلے میں شریک تھے۔ جن میں سے پندرہ افراد بطور ڈائرکٹر منتخب ہوئے۔ جن کے نام یہ ہیں:۔

عقیلہ شاہین۔ یعقوب اشرف خان۔ یوسف بیگ۔ محمود خان۔ ضیاء الدین میر۔ جمال انور جعفری۔ سلیم احمد فاروقی۔ مرزا مجید بیگ۔ قاسم حسن۔ وزیر علی خان۔ شمیم احمد شیخ۔ آصف علی خان۔ حامد رفیق خان۔ محمد شمیم اور اسلم مرزا۔

انتخابات کے نتائج کے اعلان کے فوراً بعد ڈائرکٹر صاحبان نے متفقہ طور پر محترمہ عقیلہ شاہین کو اپنا چیرمین منتخب کرلیا۔

FO
C
VOL.3,



Pa
ne
gu

UI
Akhun
dheim
t ons'
Securi
or atta

At a
ng his
with Mr.
quoted
as nolin
ed his
and ha
Indian A